



¿Son saludables los frutos secos?

Nutrición, 18/02/2021



¿Qué son los frutos secos?

Antes de sumergirnos en responder si la fruta seca

es saludable, echemos un vistazo más de cerca a la fruta seca y cómo se elabora. Por definición, la fruta seca es cualquier tipo de fruta cuyo contenido de agua se haya eliminado mediante uno de los tres métodos de secado:

el secado

secar en frío

deshidratante

El secado suele ocurrir en un horno o al sol. Sin embargo, la mayoría de las frutas secas compradas en tiendas se secan en deshidratadores comerciales. Otra opción es la liofilización. Este proceso es similar a la deshidratación, pero la temperatura se fija por debajo del punto de congelación antes de subir lentamente, lo que hace que la humedad de la fruta se evapore.

Los diferentes métodos de secado dan como resultado diferentes texturas de productos. Mientras que las frutas secas y deshidratadas tienen texturas densas y masticables, las frutas liofilizadas tienden a ser ligeras y aireadas.

Beneficios de frutos secos

Alto valor nutricional

Los frutos secos están cargados de micronutrientes, fibra y antioxidantes. Debido al proceso de deshidratación que elimina el agua, una pieza de fruta seca contiene aproximadamente la misma cantidad de nutrientes que su versión de fruta fresca entera, pero en un paquete mucho más pequeño y concentrado. La única excepción es la vitamina C, que se pierde en el proceso de deshidratación.

Por peso, la fruta seca contiene más de tres veces la fibra, vitaminas y minerales de la fruta fresca. Por lo tanto, la fruta deshidratada es una opción muy nutritiva cuando se divide correctamente. Sin embargo, ¡el tamaño de la porción es clave!

Conveniencia

Dejando a un lado la nutrición, la fruta seca es conveniente. Puede guardarlo en su bolso o guardarlo en el cajón de su escritorio para opciones de bocadillos fáciles y estables. Para aprovechar al máximo sus frutos secos, mantenga el tamaño de las porciones pequeñas para no consumir más de 15 a 20 gramos de azúcar de una sola vez. (El tamaño de esta porción equivale a dos piezas de frutos secos grandes, como rodajas de mango, y aproximadamente dos cucharadas de frutos secos pequeños, como pasas).

Fácil de emparejar

Para mantener estable el azúcar en sangre, combine la fruta seca con una buena fuente de proteínas o grasas saludables. Las opciones de emparejamiento inteligente incluyen:

nueces

semillas

yogur griego

yogur vegetal

galletas de harina de almendras

Huevo cocido

Como se mencionó anteriormente, existen varios beneficios al comer frutos secos. Sin embargo, tenga cuidado con los siguientes culpables que podrían convertir su refrigerio saludable en algo más parecido a la comida chatarra.

Contenido de azúcar

La fruta deshidratada provoca una pérdida de agua de alrededor del 75 por ciento, lo que significa que la fruta está mucho más concentrada en nutrientes, pero también en azúcar y calorías. Una buena regla general es reducir el tamaño de la porción en un 75 por ciento para compensar la pérdida de agua.

Por ejemplo, es probable que no coma 15 albaricoques frescos de una sola vez, pero le resultará fácil comer 15 albaricoques secos. Esto significa que puede consumir fácilmente 60 gramos de azúcar de una sola vez en comparación con los cuatro gramos que se encuentran en un albaricoque.

Si bien la fruta es nutritiva, es importante tener en cuenta el consumo de azúcar, incluso si proviene de fuentes naturales como la fruta. Demasiada azúcar puede aumentar las posibilidades de aumento de peso, antojos más fuertes y varios otros problemas de salud.

Ingredientes añadidos

Además de los azúcares naturales, muchas empresas cubren los frutos secos con azúcar o almíbar para hacerlos más dulces. Dado que el azúcar activa el sistema de recompensa de nuestro cerebro, el azúcar adicional hace que la fruta seca sea más apetecible. Por lo tanto, es difícil limitarse a un solo tamaño de porción.

Al comprar frutos secos, es mejor leer la lista de ingredientes. Por supuesto, tu mejor opción es elegir frutos secos que contengan un solo ingrediente: la propia fruta. Evite las frutas secas con jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, azúcar refinada o edulcorantes artificiales. Para las frutas que son naturalmente más amargas, como los arándanos, es más difícil encontrar opciones sin azúcar agregada. En este caso, busque marcas que utilicen jugo de frutas como edulcorante natural.

Además del azúcar añadido, algunos frutos secos contienen una pequeña cantidad de aceite para evitar que se peguen. Para mantener los precios bajos, las marcas a menudo optan por aceites no saludables y de baja calidad como el aceite de canola, que es mejor evitar. Las opciones ligeramente mejores incluyen los aceites de girasol y cártamo.

Aditivos innecesarios

Secar la fruta es una forma natural de conservación. Sin embargo, algunos productores utilizan conservantes adicionales

llamados sulfitos en sus frutos secos. Dichos conservantes evitan la decoloración, lo que hace que los frutos secos se vean más atractivos. Además, puede extender la vida útil.

Si bien la FDA considera que estos conservantes son seguros, algunas personas pueden ser sensibles a los sulfitos. Los síntomas comunes incluyen calambres estomacales, problemas respiratorios, irritación de la piel y otros problemas de salud. Si encuentra que la fruta seca no le sienta bien, considere la posibilidad de elegir marcas sin aditivos ni sulfitos.